KARIN LINDQVIST

MIDDAG PÅ 20 MINUTER I AIRFRYERN

Snabba rätter med kyckling, fisk, kött och grönsaker

SNABBT · ENKELT · GOTT



KARIN LINDQVIST

LIBROVA

BOK 1

Middag på 20 minuter i airfryern

Snabba vardagsmiddagar med kyckling, fisk, kött och grönsaker

Snabbt · Enkelt · Gott

Karin Lindqvist

LIBROVA · 2026

Ditt kundområde
Alla böcker i samlingen hittar du alltid på den här adressen:
https://se.librova.eu/pages/kundomrade-airfryer-m4xk7r

Middag på 20 minuter i airfryern – Snabba vardagsmiddagar med kyckling, fisk, kött och grönsaker
Karin Lindqvist

© 2026 Librova. Alla rättigheter förbehållna. Publikationen är endast avsedd för köparens personliga bruk. Kopiering, spridning och återförsäljning utan förlagets tillstånd är förbjuden.

Observera: följ alltid tillverkarens bruksanvisning för din airfryer. Korgen och maten blir mycket heta: använd grytvantar och håll barn på avstånd under tillagningen. Tillaga kyckling, fläsk och köttfärs ordentligt, utan rosa kött inuti (75 °C för fågel och köttfärs). Recepten innehåller vanliga allergener (gluten, ägg, mjölk, nötter, fisk m.m.): kontrollera ingredienserna om du lagar mat åt någon med allergi. Tillagningstiderna är riktvärden eftersom apparaterna skiljer sig åt – kolla alltid den första omgången i god tid.

Innehåll

1. Från författaren
2. Få ut det bästa av din airfryer
3. Kyckling
4. Fisk & skaldjur
5. Nötkött, fläsk & lamm
6. Grönsaksfyllda & vegetariska huvudrätter
7. Allt i en korg & snabba tillbehör
8. Tids- och temperaturtabell & felsökning

Från författaren

Hej och varmt välkommen.

Om du är som de flesta kom din airfryer ur kartongen med stora löften. Du gjorde pommes frites. Du värmde lite pizza. Kanske lagade du ett par kycklinglår. Och sedan, en stressig tisdagskväll, stod du i köket och undrade: vad gör jag nu?

Den här boken är mitt svar på den frågan. Den är full av riktiga middagar som du kan ha på bordet på ungefär 20 minuter, med kyckling, fisk, kött och grönsaker som du hittar i vilken matbutik som helst.

Vad ”ungefär 20 minuter” betyder här

Jag vill vara ärlig mot dig. Varje recept anger två tider:

- **Aktiv tid** – minuterna då du faktiskt är igång och hackar, blandar och vänder.
- **Total tid** – från att du börjar tills maten ligger på tallriken, inklusive förvärmning och tillagning.

De flesta recept tar 20 minuter eller mindre totalt. Några tar 25 minuter, och det står tydligt i receptet. Medan airfryern jobbar har du händerna fria: du kan duka, göra en sallad eller bara sätta dig ner en stund.

Så är recepten skrivna

- Korta ingredienslistor, i gram, milliliter och skedmått.
- Temperatur och tid för varje recept.
- Numrerade steg och ett tydligt tecken på när maten är klar.
- En notis i slutet om hur du förvarar rester, plus en variant eller ett vanligt misstag att undvika.

Recepten fungerar i både airfryers med korg och ugnsmodeller. Om din airfryer är liten lagar du helt enkelt maten i två omgångar. Kapitel 2 förklarar hur du anpassar tiderna till just din modell.

Var du ska börja

Läs kapitel 2 först – det tar bara några minuter och sparar dig många misslyckade försök. Välj sedan ett recept till ikväll. Jag föreslår Kycklinglår med citron och vitlök eller Lax med soja, honung och ingefära. Båda är enkla, och båda visar hur snabbt en riktig middag kan bli klar.

Skriv ner vad din familj tycker om och hur din airfryer beter sig. Efter en vecka eller två lagar du mat med självförtroende, och frågan ”vad blir det till middag?” blir mycket lättare att svara på.

Trevlig matlagning!

Karin



En riktig middag, klar på ungefär 20 minuter.

Foto: Matti Blume / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Få ut det bästa av din airfryer

En airfryer är en liten, kraftfull varmluftsugn. Ett värmeelement sitter högst upp, och en fläkt blåser mycket het luft runt maten. Den luftströmmen gör ytan krispig och gyllene med bara lite olja. När du förstår det blir varje tips i det här kapitlet logiskt.

Korg eller ugnsmodell?

Det finns två huvudtyper av airfryer. Alla recept i den här boken fungerar i båda.

Typ	Så ser den ut	Bra att veta
Korgmodell (låda)	En utdragbar låda med en korg i. Vissa modeller har två lådor.	Skaka eller vänd maten halvvägs. Mycket snabb och bra för krispighet.
Ugnsmodell	En liten låda med glasdörr och en eller flera galler eller plåtar.	Byt plats på plåtarna halvvägs om du använder två nivåer. Maten på översta nivån blir klar snabbare.

Förvärmning

De flesta recept i den här boken börjar med ”förvärm airfryern”. Tre minuter på tillagningstemperaturen räcker för de flesta modeller. Mat som läggs i en het airfryer börjar bryna direkt, så den blir saftig inuti och krispig utanpå.

Om din modell har en förvärmningsknapp, använd den. Annars ställer du bara in temperaturen, kör den tom i 3 minuter och lägger sedan i maten.

Fyll inte korgen för mycket

Det här är det vanligaste misstaget. Om maten ligger i en hög når den heta luften inte alla sidor. Resultatet blir blek, blöt mat som ångar i stället för att bli krispig.

- Lägg bitarna i ett enda lager, med lite utrymme emellan.
- Små bitar (skuren grönsak, räkor) får ligga lite över varandra om du skakar korgen två eller tre gånger.
- Om allt inte får plats, laga i två omgångar. Den andra omgången går ofta en minut eller två snabbare, eftersom airfryern redan är mycket varm.
- Håll den första omgången varm på en tallrik under lös folie.

Olja: lite räcker långt

Du behöver inte mycket olja, men lite behövs för att få en gyllene färg. En tesked till en matsked räcker oftast till en hel middag.

- En oljespruta eller en bakpensel fördelar ett tunt, jämnt lager.

- Vänd grönsaker med olja i en skål innan de läggs i korgen – det går snabbare och blir jämnare än att ringla över oljan.
- Använd en påfyllningsbar spruta med din egen olja. Vissa färdiga sprayflaskor med matolja kan med tiden skada korgens non-stickbeläggning.
- Olivolja, rapsolja och solrosolja fungerar alla bra.

Underlägg: bakplåtspapper, silikon och folie

Underlägg sparar mycket disk, särskilt med marinader och klibbiga glasyrer.

- **Perforerat bakplåtspapper** släpper igenom luften. Vanligt bakplåtspapper fungerar också om du lämnar en glipa runt kanten.
- **Silikonunderlägg** går att återanvända och är lätta att diska. De passar bra till såsig mat.
- **Folie** går bra att slå in maten i eller lägga i botten, men täck inte hela korgens botten – luften måste kunna cirkulera.
- En liten ugnssäker form eller burk (som får plats i korgen med utrymme runt om) är praktisk till såser, köttbullar i tomatsås och middagar i en korg.

Säkerhet: Lägg aldrig bakplåtspapper eller underlägg i airfryern ensamt under förvärmningen. Fläkten kan lyfta det mot värmeelementet, där det kan fatta eld. Lägg bara i papper när det finns mat ovanpå som håller det på plats.

Säkerhet i vardagen

- Täck aldrig över fläkten eller luftintagen på baksidan eller ovansidan av maskinen.
- Ställ airfryern på en plan, värmetålig bänkskiva, med minst 10 cm fritt utrymme på alla sidor och inget ovanför (som ett överskåp).
- Korgen och maten blir mycket heta. Använd grytvantar och ställ korgen på ett värmetåligt underlägg eller en skärbräda.
- Fyll inte lådan med olja. En airfryer är ingen fritös.
- Fet mat droppar. Töm fettet ur lådan mellan omgångarna för att undvika rök.
- Dra ur sladden när du är klar och låt airfryern svalna före rengöring.

Är den klar? Använd en termometer

En enkel stektermometer tar bort all gissning. Stick in den i den tjockaste delen av maten, bort från eventuella ben.

Mat	Säker temperatur i mitten
Kyckling och kalkon	75 °C – saften är klar, inget rosa kött
Köttfärs (hamburgare, köttbullar, kofta)	75 °C
Fläsk (kotletter, fläskstek, fläskfilé)	70 °C
Korv	75 °C
Fisk	Faller lätt isär i flingor och är ogenomskinlig (cirka 60–63 °C)
Rester	Värm bara en gång, tills det är rykande hett hela vägen igenom

Hela köttbitar av nöt och lamm (biffar, kotletter) kan serveras rosa om du gillar det, så länge ytan är väl brynt.

Anpassa tiderna till din modell

Varje airfryer är lite olika. Små modeller med kraftig fläkt lagar maten snabbare; stora ugnsmodeller kan vara långsammare. Tiderna i den här boken är skrivna för en vanlig korgmodell på cirka 4–6 liter.

- Första gången du lagar ett recept, **kontrollera 2–3 minuter före slutet**.
- Om din airfryer är mycket kompakt (2–3 liter) kan den vara upp till 2 minuter snabbare.

- Om du har en ugnsmodell, eller lagar på den nedre nivån, lägg till 1–3 minuter.
- Tjockare bitar behöver längre tid; tunnare bitar kortare. Skär maten i jämnstora bitar så att den blir klar samtidigt.
- Skriv ner den tid som fungerade för dig i marginalen. Nästa gång vet du exakt.

> **Tips:** Kan jag använda min vanliga ugn i stället? Ja. Använd samma temperatur som i receptet för en varmluftsugn (eller 20 °C högre för en vanlig ugn utan fläkt), förvärm ordentligt och räkna med att maten tar ungefär 50 % längre tid. Airfryern är snabbare eftersom utrymmet är litet och fläkten sitter nära maten.

Rengöring

1. Låt airfryern svalna i 10–15 minuter och dra ur sladden.
2. Ta ut korgen och lådan. Häll fettet i en kopp och släng det i soporna (inte i avloppet).
3. Diska korgen och lådan i varmt vatten med diskmedel och en mjuk svamp. Kolla i manualen om de tål diskmaskin.
4. Fastbränd mat får ligga i blöt i hett vatten med diskmedel i 15 minuter. Använd aldrig stålull – den repar non-stickbeläggningen.
5. Torka av maskinens insida med en fuktig trasa. Titta upp på värmeelementet då och då: om det sitter fett på det, torka

försiktigt med en fuktig trasa när det är helt kallt.

6. Torka allt ordentligt innan du sätter ihop det igen.

Fem vanor för perfekta middagar

1. Torka kött och fisk med hushållspapper före kryddningen. Torr mat bryner; blöt mat ångar.
2. Förvärm i 3 minuter.
3. Ett enda lager, med utrymme mellan bitarna.
4. Skaka eller vänd halvvägs.
5. Kontrollera tidigt, och använd termometer till kött.

Kyckling

Kyckling är airfryerns bästa vän. Den heta luften gör skinnet eller panerigen krispig medan köttet förblir saftigt inuti. Benfria lår är den mest förlåtande delen: de går snabbt att laga och håller sig mjuka även om du råkar ha dem i en minut för länge. Bröst är magrare, så skär dem tunnare eller i strimlor för att behålla mörheten.

> **Livsmedelssäkerhet:** Kyckling ska nå 75 °C i den tjockaste delen. Om du saknar termometer, skär i den tjockaste biten: köttet ska vara vitt hela vägen igenom, utan något rosa, och saften ska vara klar. Tvätta händer, skärbrädor och knivar efter att du hanterat rå kyckling.

Kycklinglår med citron och vitlök och haricots verts

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Saftiga kycklinglår med frisk smak av citron och vitlök, och haricots verts som tillagas i samma korg de sista minuterna. Ett perfekt första recept.

INGREDIENSER

- 4 benfria, skinnfria kycklinglår (cirka 450 g)
- 1 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- Finrivet skal och saft av 1 citron
- 1 tsk torkad oregano
- ½ tsk salt och en rejäl nypa svartpeppar
- 200 g haricots verts, topp och rot avklippta
- 1 tsk olivolja till bönorna

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Torka kycklingen torr med hushållspapper. Blanda olja, vitlök, citronskal, hälften av citronsaften, oregano, salt och peppar i en skål. Lägg i kycklingen och vänd runt.
3. Lägg låren platta i korgen, med den släta sidan nedåt, i ett enda lager. Tillaga i 10 minuter.

4. Vänd låren. Vänd haricots verts med 1 tsk olja och en nypa salt och strö dem runt kycklingen. Tillaga 7–8 minuter till.
5. Kycklingen är klar när den är gyllene i kanterna och når 75 °C i den tjockaste delen, utan något rosa inuti. Bönorna ska vara mjuka med några bruna fläckar.
6. Pressa över resten av citronsaften och servera med bröd, ris eller sallad.

Förvaring: förvara rester i en täckt burk i kylen i upp till 2 dagar, eller frys den tillagade kycklingen i upp till 2 månader. Värm bara en gång, tills det är rykande hett. Vanligt misstag: lår som är vikta dubbla blir ojämnt tillagade – vik alltid ut dem platta.

Kycklinginnerfilé med honung och senap

2–3 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 17 min · 200 °C

Kycklinginnerfilé är klar på nolltid, och den klibbiga glasyren av honung och senap gör den till något extra. Gott med grönsallad och färskpotatis.

INGREDIENSER

- 400 g kycklinginnerfilé
- 1 tsk olivolja
- ½ tsk salt och en nypa svartpeppar
- 2 msk flytande honung
- 1 msk grovkornig senap
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk citronsaft

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Torka filéerna torra och vänd dem sedan med olja, salt och peppar.
3. Blanda honung, båda senapssorterna och citronsaften i en liten skål.
4. Lägg filéerna i korgen i ett enda lager och tillaga i 5 minuter.

5. Pensla ovansidan rikligt med glasyren, vänd dem, pensla den andra sidan och tillaga 4–5 minuter till.
6. De är klara när de är blanka och gyllene och den tjockaste filén når 75 °C, utan något rosa inuti.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; goda kalla i en macka eller wrap dagen efter. Vanligt misstag: att lägga på honungsglasyren från start – sockret bränns innan kycklingen är klar. Glasera alltid halvvägs.

Kycklingfajitas med paprika och lök

2 portioner (4 wraps) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Allt till fajitasen tillagas tillsammans i korgen medan du värmer tortillabröden och ställer fram tillbehören. En rolig middag där alla är med och bygger.

INGREDIENSER

- 2 kycklingbröst (cirka 300 g), skurna i 1 cm breda strimlor
- 1 röd paprika och 1 gul paprika, skurna i strimlor
- 1 rödlök, skuren i tunna klyftor
- 1 msk olivolja
- 2 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk malen spiskummin
- ½ tsk vitlökspulver
- ½ tsk salt
- ½ lime
- 4 tortillabröd av vetemjöl
- Till servering: gräddfil, riven ost, salsa, strimlad isbergssallad

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.

2. Lägg kyckling, paprika och lök i en stor skål. Tillsätt olja, paprikapulver, spiskummin, vitlökspulver och salt och blanda väl med händerna eller en sked.
3. Häll allt i korgen och bred ut det. Tillaga i 12–14 minuter och skaka korgen ordentligt var 4:e minut.
4. Kycklingen är klar när den är lätt brynt och den tjockaste strimlan är vit hela vägen igenom (75 °C). Paprikan ska vara mjuk med svedda kanter.
5. Pressa över limen. Värm tortillabröden i 1 minut i airfryern när fyllningen tagits ut, eller i 20 sekunder i mikron.
6. Fyll tortillabröden vid bordet med kyckling och dina favorittillbehör.

Förvaring: den tillagade fyllningen håller i kylen i upp till 2 dagar; värm tills den är rykande het. Innehåller gluten (tortillabröd) och mjölk (ost, gräddfil). Variant: byt kycklingen mot 300 g strimlad oxfilé eller grillbiff och tillaga i 8–10 minuter.

Kycklingspett i tandoori-stil med gurkyoghurt

2 portioner (4 spett) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min (inklusive 5 min marinering) · 200 °C

En marinad av yoghurt och kryddor håller kycklingen mör, och den heta luften ger fina svedda kanter. Servera med varmt naanbröd och en sval gurksås.

INGREDIENSER

- 2 kycklingbröst (cirka 300 g), skurna i 3 cm stora bitar
- 4 msk naturell yoghurt
- 2 tsk tandoori- eller tikkamasala-krydda
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk riven färsk ingefära (eller ½ tsk malen ingefära)
- 1 msk citronsaft
- ½ tsk salt
- 4 korta grillspett som får plats i korgen
- Till gurkyoghurten: 6 msk naturell yoghurt, ⅓ gurka (riven och urkramad), 1 msk hackad mynta, en nypa salt
- Till servering: 2 naanbröd, citronklyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda yoghurt, krydda, vitlök, ingefära, citronsaft och salt i en skål. Lägg i kycklingen och rör om. Låt stå i

minst 5 minuter (eller upp till 24 timmar, övertäckt, i kylen).

2. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Om du använder träspett, lägg dem i blöt i vatten medan kycklingen marinerar.
3. Trä kycklingen på spetten och lämna små mellanrum mellan bitarna.
4. Lägg spetten i korgen och tillaga i 12–14 minuter, vänd en gång halvvägs.
5. Kycklingen är klar när kanterna är svedda och en bit som skärs upp i mitten är vit hela vägen igenom (75 °C).
6. Blanda under tiden ingredienserna till gurkyoghurten. Värm naanbröden i airfryern i 1–2 minuter på slutet.

Förvaring: tillagade spett håller i kylen i upp till 2 dagar. Innehåller mjölk (yoghurt) och gluten (naanbröd). Vanligt misstag: att packa bitarna tätt på spettet – den heta luften når inte sidorna och kycklingen blir ojämnt tillagad.



Spett i tandoori-stil med sval gurkyoghurt.

Foto: Vilalali / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Pestokyckling med körsbärstomater och mozzarella

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 23 min · 190 °C

Kycklingbröst toppade med grön pesto och smältande mozzarella, med söta, sprickande tomater vid sidan av. Bara fem ingredienser.

INGREDIENSER

- 2 kycklingbröst (cirka 150 g vardera)
- 1 tsk olivolja
- En nypa salt och svartpeppar
- 2 msk grön pesto på burk
- 125 g mozzarellakula, avrunnen och skivad
- 200 g körsbärstomater på kvist (eller lösa)

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 190 °C i 3 minuter.
2. Lägg varje bröst mellan två ark plastfolie eller bakplåtspapper och platta ut med en kavel till en jämn tjocklek på cirka 2 cm.
3. Gnid in med olja, salt och peppar. Lägg kycklingen i korgen och tillaga i 10 minuter.
4. Bred 1 msk pesto över varje bröst, lägg mozzarella ovanpå och lägg tomaterna bredvid kycklingen. Tillaga 4–6 minuter till.

5. Det är klart när osten är smält och bubblar, tomaterna börjar spricka och kycklingen når 75 °C i mitten.
6. Servera med sallad, krispigt bröd eller pasta.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; värm tills det är rykande hett. Pesto innehåller oftast nötter (pinjenötter eller cashewnötter) och mjölk – kolla burken. Variant: använd röd pesto och några skivor zucchini i stället för tomaterna.

Piri-piri-wraps med kyckling och limemajonnäs

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Kryddstarka, rökiga strimlor av kycklinglår rullade med krispig sallad och en snabb limemajonnäs. Du väljer själv hur het den ska bli.

INGREDIENSER

- 4 benfria, skinnfria kycklinglår (cirka 450 g), skurna i strimlor
- 1 msk olivolja
- 1–2 tsk piri-piri-krydda (använd 1 tsk för mild)
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- ½ tsk salt
- 3 msk majonnäs
- Finrivet skal och saft av ½ lime
- 2 stora tortillabröd av vetemjöl
- En handfull strimlad sallad, 1 tomat (skivad), ¼ rödlök (tunt skivad)

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda kycklingen med olja, piri-piri-krydda, paprikapulver, vitlök och salt.

3. Bred ut kycklingen i korgen och tillaga i 12 minuter, skaka två gånger.
4. Den är klar när kanterna är mörkt gyllene och den tjockaste strimlan når 75 °C, utan något rosa inuti.
5. Blanda under tiden majonnäsen med limeskalet och limesaften.
6. Bred limemajonnäsen på tortillabröden, lägg på salladen och den varma kycklingen och rulla ihop hårt. Skär över mitten och servera.

Förvaring: förvara den tillagade kycklingen i kylen i upp till 2 dagar och bygg wrapsen färska. Innehåller ägg (majonnäs) och gluten (tortillabröd). Variant: servera kycklingen med ris och tomatsallad i stället för i wraps.

Cajunkyckling med smörig majs

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Ett rökigt, milt kryddigt kycklingbröst med minimajskolvar som tillagas precis bredvid. Lägg till en enkel sallad så är middagen klar.

INGREDIENSER

- 2 kycklingbröst (cirka 150 g vardera)
- 1 msk olivolja
- 2 tsk cajunkrydda
- ½ tsk salt (utelämna om din krydda redan innehåller salt)
- 4 minimajskolvar (färska eller frysta och tinade)
- 15 g smör, rumsvarmt
- En liten handfull hackad persilja (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Platta ut kycklingen till jämn tjocklek på 2 cm (mellan två ark bakplåtspapper, med en kavel). Gnid in med hälften av oljan, cajunkryddan och saltet.
3. Pensla majskolvarna med resten av oljan.
4. Lägg kycklingen och majsen i korgen i ett enda lager. Tillaga i 16–18 minuter och vänd allt halvvägs.

5. Kycklingen är klar vid 75 °C i mitten, med klar saft. Majsen ska vara mjuk med gyllene fläckar.
6. Låt kycklingen vila i 2 minuter och skiva den sedan. Gnid den varma majsen med smöret och strö över persilja.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; skivad cajunkyckling är utmärkt kall i sallader. Innehåller mjölk (smör). Vanligt misstag: att inte platta ut bröstet – den tunna delen torkar ut innan den tjocka är klar.

Kycklingspett med snabb jordnötssås

2 portioner (4 spett) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Mör kyckling i en marinad av soja och curry, med en krämig jordnötssås som görs på två minuter. Servera med ris och gurkstavar.

INGREDIENSER

- 4 benfria, skinnfria kycklinglår (cirka 450 g), skurna i långa strimlor
- 1 msk soja
- 1 tsk mild currykrydda
- 1 tsk flytande honung
- 1 tsk neutral matolja
- 4 korta grillspett
- Till såsen: 3 msk len jordnötssmör, 1 msk soja, 1 msk limesaft, 1 tsk honung, 4–5 msk hett vatten, en nypa chiliflingor (valfritt)
- Till servering: kokt ris, gurkstavar, hackad koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Lägg träspett i blöt i vatten.
2. Blanda soja, currykrydda, honung och olja i en skål. Lägg i kycklingen och rör om.
3. Trä kycklingstrimlorna på spetten i sicksack.

4. Tillaga i 12 minuter, vänd halvvägs, tills kycklingen är gyllene med några svedda kanter och har 75 °C i den tjockaste delen.
5. Vispa under tiden ihop såsens ingredienser och tillsätt vattnet lite i taget tills såsen är slät och lättflytande.
6. Servera spetten på ris med såsen, gurka och koriander.

Förvaring: spetten håller i kylen i upp till 2 dagar; såsen håller i 3 dagar (späd med lite hett vatten). Innehåller jordnötter, soja och gluten (de flesta sojasåser). Variant: för en nötfri version, servera med sweet chili-sås i stället.

Parmesanpanerad kycklingschnitzel med ruccola

2 portioner · Medel · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min (30 min i två omgångar) · 200 °C

Tunna kycklingschnitzlar i krispig, ostig panering, serverade med pepprig ruccola och citron. Ser ut som en restaurangrätt men är mycket enkel.

INGREDIENSER

- 2 kycklingbröst (cirka 150 g vardera)
- 2 msk vetemjöl
- 1 ägg, uppvispat
- 40 g ströbröd (eller panko)
- 25 g parmesan (eller italiensk hårdost), finriven
- ½ tsk torkade örter, blandade
- ½ tsk salt och en nypa svartpeppar
- Oljespray (eller 1 msk olja som penslas på)
- Till servering: 2 handfullar ruccola, 6 körsbärstomater (halverade), citronklyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Dela varje bröst på mitten på längden så att du får 2 tunna bitar. Lägg dem mellan bakplåtspapper och platta ut till cirka 1 cm tjocklek.

3. Ställ fram tre tallrikar: mjöl blandat med salt och peppar; det uppvispade ägget; ströbröd blandat med parmesan och örter.
4. Vänd varje schnitzel i mjöl, sedan i ägg och sist i ströbrödet, och tryck fast paneringen ordentligt.
5. Spraya båda sidorna med olja. Tillaga i ett enda lager (i två omgångar vid behov) i 8–10 minuter och vänd halvvägs.
6. De är klara när de är djupt gyllene och krispiga och kycklingen är vit hela vägen igenom (75 °C).
7. Servera på ruccola och tomater med citronklyftor att pressa över.

Förvaring: bäst att äta direkt; rester håller i kylen i 1 dag och blir krispiga igen i airfryern på 180 °C i 4–5 minuter, tills de är rykande heta. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Vanligt misstag: ingen olja på paneringen – den förblir blek och torr. En lätt spray ger den gyllene färgen.

Fisk & skaldjur

Fisk är den snabbaste middagen av alla i airfryern. En laxfilé tar ungefär 10 minuter, och räkor behöver ännu mindre. Airfryern håller dessutom lukten kvar i maskinen i stället för att sprida den över hela köket.

- **Färsk eller fryst?** Båda fungerar. Tina fryst fisk över natten i kylen och torka den sedan mycket noga före tillagning.
- **Så fastnar den inte:** använd en bit bakplåtspapper (med fisken ovanpå så att det ligger kvar) eller pensla korgen lätt med olja.
- **Är den klar?** Fisk är klar när den går från genomskinlig till ogenomskinlig och faller lätt isär i flingor när du trycker på den med en gaffel.

Lax med soja, honung och ingefära

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 16 min · 200 °C

Klibbig, blank lax med söt och salt glasyr. Servera med ris och pak choi eller broccoli för en middag som slår vilken hämtmat som helst.

INGREDIENSER

- 2 laxfiléer med skinn (cirka 120 g vardera)
- 1 msk soja
- 1 msk flytande honung
- 1 tsk riven färsk ingefära
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk sesamolja (eller neutral matolja)
- 2 pak choi, halverade på längden (eller 150 g broccolibuketter)
- 1 tsk sesamfrön och 1 salladslök, skivad, till servering
- 2 portionspåsar färdigkokt ris (250 g vardera), eller ris kokt på ditt vanliga sätt

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klä korgen med en bit bakplåtspapper som är något mindre än botten.
2. Blanda soja, honung, ingefära och vitlök i en liten skål.

3. Torka laxen torr och lägg den med skinnsidan nedåt på papperet. Pensla med hälften av glasyren.
4. Vänd pak choien med oljan och lägg den bredvid laxen.
5. Tillaga i 4 minuter, pensla laxen med resten av glasyren och tillaga 4–5 minuter till.
6. Laxen är klar när den faller lätt isär i flingor i den tjockaste delen och glasyren är mörk och klibbig. Värm riset enligt anvisningen på förpackningen.
7. Strö över sesamfrön och salladslök och servera.

Förvaring: tillagad lax håller i kylen i upp till 2 dagar; ät den kall, i flingor i en rissallad. Innehåller fisk, soja, sesam och gluten (de flesta sojasåser). Vanligt misstag: att lägga på all glasyr från start – honungen kan brännas. Tillsätt den i två steg.

Torsk med citron- och persiljepanering

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 7 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Saftig vit fisk under ett krispigt, gyllene täcke av ströbröd, citron och örter. Gott med ärtor och en klick remouladsås.

INGREDIENSER

- 2 tjocka filéer av torsk eller kolja, utan skinn (cirka 140 g vardera)
- 25 g ströbröd (eller panko)
- Finrivet skal av 1 citron
- 1 msk hackad färsk persilja (eller 1 tsk torkad)
- 15 g smör, smält (eller 1 msk olivolja)
- 1 tsk dijonsenap
- En nypa salt och svartpeppar
- Till servering: citronklyftor, 200 g frysta ärtor (kokta), remouladsås

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klipp till en bit bakplåtspapper som passar i botten.
2. Blanda ströbröd, citronskal, persilja, smält smör, salt och peppar.
3. Torka fisken torr. Bred ett tunt lager senap ovanpå varje filé (det hjälper paneringen att fastna) och tryck

sedan fast ströbrödsblandningen ovanpå.

4. Lägg filéerna på papperet i korgen. Tillaga i 10–12 minuter.
5. Fisken är klar när paneringen är gyllene och köttet faller lätt isär i mitten.
6. Servera med citronklyftor, ärtor och remouladsås.

Förvaring: bäst att äta färsk; rester håller i kylen i 1 dag. Innehåller fisk, gluten, mjölk och senap. Variant: tillsätt 15 g riven prästost i paneringen för ett ostigt täcke.

Jumboräkor i vitlökssmör med krispigt bröd

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 14 min · 200 °C

Saftiga räkor i fräsande vitlöks- och chilismör, med bröd att doppa i varenda droppe. Lägg till en stor grönsallad för en lätt, snabb middag.

INGREDIENSER

- 300 g råa skalade jumboräkor (tinade om de är frysta)
- 30 g smör
- 1 msk olivolja
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- En nypa chiliflingor
- En nypa salt
- 1 msk hackad färsk persilja
- ½ citron
- Krispigt bröd eller en liten baguette, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Lägg smör, olja, vitlök och chili i en liten ugnssäker form som får plats i korgen. Värm i 2 minuter, tills smöret smält och fräser.
3. Torka räkorna torra. Lägg dem i formen med saltet och rör om väl.

4. Tillaga i 5–6 minuter, rör om en gång.
5. Räkorna är klara när alla har blivit rosa och krullat ihop sig, utan grå partier kvar.
6. Rör ner persiljan och pressa i lite citron. Servera direkt med brödet.

Förvaring: ät samma dag; tillagade räkor håller i kylen i upp till 1 dag och är bäst kalla i stället för uppvärmda. Innehåller kräftdjur, mjölk och gluten (bröd). Vanligt misstag: att tillaga för länge – räkor blir gummiaktiga mycket snabbt. Ta ut dem så fort de är rosa överallt.



Jumboräkor i vitlökssmör – bröd att doppa i är ett måste.

Foto: Sarkar Sayantan / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Krispiga fisktacos med limeslaw

2 portioner (6 små tacos) · Enkelt · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Kryddade, krispiga bitar av vit fisk i mjuka tortillabröd med en frisk, syrlig slaw. En färgglad middag där alla bygger sin egen.

INGREDIENSER

- 300 g skinnfria filéer av vit fisk (torsk, kolja, sej eller pangasius), skurna i 3 cm stora bitar
- 2 msk vetemjöl
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk malen spiskummin
- ½ tsk salt
- Oljespray (eller 1 msk olja)
- 6 små tortillabröd av vete eller majs
- Till slawen: 150 g vitkål eller rödkål (finstrimlad), 1 morot (riven), 1 salladslök (skivad), saft av 1 lime, 2 msk majonnäs, en nypa salt
- Till servering: hackad koriander, het sås (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda slawens ingredienser i en skål och ställ åt sidan.

3. Blanda mjöl, paprikapulver, spiskummin och salt i en påse eller skål. Torka fisken torr, lägg i den och vänd försiktigt tills den är täckt.
4. Spraya fisken ordentligt med olja och bred ut den i korgen på en bit bakplåtspapper. Tillaga i 8–10 minuter och vänd försiktigt halvvägs.
5. Fisken är klar när den är gyllene i kanterna och bitarna faller lätt isär.
6. Värm tortillabröden i 1 minut i airfryern. Fyll med slaw, fisk, koriander och het sås om du vill.

Förvaring: slawen håller 1 dag i kylen (den blir lite mjukare); fisken är bäst färsk. Innehåller fisk, gluten och ägg (majonnäs). Variant: använd råa jumboräkor i stället för fisk och tillaga i 6–7 minuter.

Lax med sweet chili och broccolini

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 4 min · Total tid: 15 min · 200 °C

Bara tre huvudingredienser: lax, sweet chili-sås och broccoli, allt tillagat tillsammans. Perfekt för de allra mest hektiska kvällarna.

INGREDIENSER

- 2 laxfiléer med skinn (cirka 120 g vardera)
- 2 msk sweet chili-sås
- 1 tsk limesaft
- 200 g broccolini (eller vanlig broccoli, skuren i tunna buketter)
- 1 tsk olivolja
- En nypa salt
- Limeklyftor, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda sweet chili-såsen med limesaften. Torka laxen torr och pensla ovansidan med hälften av såsen.
3. Vänd broccolin med olja och salt.
4. Lägg laxen (med skinnsidan nedåt) och broccolin i korgen. Tillaga i 4 minuter.

5. Pensla laxen med resten av såsen och vänd broccolin. Tillaga 4–5 minuter till.
6. Klart när laxen faller lätt isär och broccolin är mör med krispiga toppar.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar. Innehåller fisk. Vanligt misstag: tjocka broccolistjälkar förblir hårda – dela tjocka stjälkar på längden så att de blir klara lika snabbt som buketterna.

Krispig makrill med rödbets- och apelsinsallad

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 18 min · 200 °C

Makrillfiléer är klara på några minuter och skinnet blir underbart krispigt. En frisk sallad med rödbetor och apelsin balanserar den feta fisken.

INGREDIENSER

- 4 färska makrillfiléer (cirka 70 g vardera), med skinn
- 1 tsk olivolja
- En nypa salt och svartpeppar
- 250 g kokta rödbetor (inte inlagda i ättika), skurna i klyftor
- 1 apelsin
- 2 handfullar vattenkrasse eller blandade salladsblad
- Till dressingen: 1 msk olivolja, 1 tsk rödvinsvinäger, ½ tsk honung, 1 tsk pepparrotscrème (valfritt)
- Krispigt bröd eller varm färskpotatis, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Torka makrillen torr, särskilt skinnet. Gnid in med oljan och krydda med salt och peppar.
3. Lägg filéerna med skinnsidan uppåt i korgen. Tillaga i 6–7 minuter.

4. Skär under tiden bort skalet och den vita hinnan från apelsinen med en liten kniv och skiva den i ringar. Lägg upp den med rödbetorna och bladen på två tallrikar.
5. Vispa ihop dressingens ingredienser.
6. Makrillen är klar när skinnet är krispigt och blåsigt och köttet faller lätt isär. Lägg den på salladen och ringla över dressingen.

Förvaring: tillagad makrill håller i kylen i 1 dag; ät den kall, i flingor i salladen. Innehåller fisk. Makrill har små fina ben – dra fingret längs filén och plocka bort eventuella ben före tillagning. Variant: använd forellfiléer och tillaga i 7–8 minuter.

Fiskkakor i thaistil med sweet chili-dip

2 portioner (8 fiskkakor) · Medel · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Spänstiga, doftande fiskkakor som görs i en matberedare på några minuter. Servera med ris, en frasig gurksallad och sweet chili-sås.

INGREDIENSER

- 300 g skinnfria filéer av vit fisk (torsk, kolja eller sej), grovhackade
- 1 msk thailändsk röd currypasta
- 1 äggvita
- 1 tsk fisksås (eller en nypa salt)
- 1 msk majsstärkelse
- 50 g haricots verts, mycket fint skivade
- 2 salladslökar, fint skivade
- 1 msk hackad koriander
- Oljespray (eller 1 msk olja)
- Till servering: sweet chili-sås, limeklyftor, gurkskivor, kokt ris

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klä korgen med bakplåtspapper (lägg i det först när fiskkakorna läggs i).

2. Lägg fisk, currypasta, äggvita, fisksås och majsstärkelse i en matberedare. Kör i 20–30 sekunder till en tjock, klibbig smet.
3. Häll upp i en skål och rör ner haricots verts, salladslök och koriander.
4. Forma med fuktiga händer till 8 platta kakor, cirka 1,5 cm tjocka.
5. Lägg dem på papperet, spraya ordentligt med olja och tillaga i 9–10 minuter, vänd halvvägs.
6. De är klara när de är gyllene på båda sidor och fasta och ogenomskinliga i mitten.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; frys orörda fiskkakor på en bricka och sedan i en påse i upp till 1 månad och tillaga direkt från fryst i 14–16 minuter. Innehåller fisk och ägg; vissa currypastor innehåller kräftdjur. Vanligt misstag: för lite majsstärkelse eller för kort körning – kakorna faller isär. Smeten ska hålla formen.

Kolja med ost- och salladslökstäcke

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 18 min · 200 °C

En tröstande fiskmiddag med ett bubblande, gyllene osttäcke, inspirerad av gratinerad ostmacka. Servera med ärtor och en skiva bröd med smör.

INGREDIENSER

- 2 tjocka filéer av kolja eller torsk, utan skinn (cirka 140 g vardera)
- 50 g lagrad ost (Herrgård eller prästost), riven
- 1 salladslök, fint skivad
- 1 msk crème fraîche (eller mjölk)
- ½ tsk stark senap
- Några droppar worcestershiresås
- En nypa svartpeppar
- Ärtor eller haricots verts, till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter. Klipp till en bit bakplåtspapper som passar i botten.
2. Blanda ost, salladslök, crème fraîche, senap, worcestershiresås och peppar till en tjock smet.
3. Torka fisken torr och lägg den på papperet i korgen. Tillaga i 5 minuter.

4. Bred osttäcket över varje filé. Tillaga 5–6 minuter till.
5. Klart när täcket är gyllene och bubblar och fisken faller lätt isär i mitten.

Förvaring: i kylen i 1 dag; värm på 180 °C i 5–6 minuter tills det är rykande hett. Innehåller fisk, mjölk och senap; worcestershiresås innehåller fisk (ansjovis). Variant: använd varmrökt kolja för djupare smak (den är redan salt, så välj en mildare ost).

Nötkött, fläsk & lamm

Airfryern ger köttet en fin stekyta, och fettet rinner bort ner i lådan. Till snabba middagar väljer du styckningsdetaljer som blir klara fort: biffar, kotletter, filé, köttfärs och korv.

- Ta ut köttet ur kylen 10 minuter innan du lagar det, medan du förbereder resten. Då blir det jämnare stekt.
- Låt biffar och kotletter vila 2–3 minuter efter tillagningen, så att köttsaften sätter sig i köttet igen.
- Töm fettet ur lådan mellan omgångarna så att det inte ryker.

Livsmedelssäkerhet: Köttfärs (köttbullar, kofta, hamburgare) och korv ska nå 75 °C i mitten. Fläskkött ska nå 70 °C. Hela biffar och kotletter av nöt och lamm kan serveras rosa, så länge ytan är ordentligt brynt.

Fläskkotletter med äpple och salvia

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Saftiga fläskkotletter med mjuka, gyllene äppelklyftor och en släng salvia. Servera med gröna grönsaker och senap.

INGREDIENSER

- 2 benfria fläskkarrékotletter, ca 2 cm tjocka (ca 180 g styck)
- 1 msk olivolja
- 1 tsk torkad salvia (eller 4 färska salviablad, hackade)
- ½ tsk salt och en krm svartpeppar
- 1 ätäpple, urkärnat och skuret i 8 klyftor
- 1 tsk farinsocker
- 10 g smör
- Grov senap och ångkokt kål eller haricots verts, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Om kotletterna har ett tjockt fettlager klipper du in i det med sax var 2:a cm, så att de ligger platta. Gnid in dem med oljan, salvian, saltet och pepparn.
3. Vänd äppelklyftorna i sockret.

4. Lägg kotletterna i korgen och tillaga i 6 minuter. Vänd dem, lägg äpplet runt om och lägg smörklickar på äpplet. Tillaga ytterligare 6–8 minuter.
5. Kotletterna är klara när de är gyllene och mitten når 70 °C (saften är klar och köttet är bara lite rosa eller vitt). Äpplet ska vara mjukt och karamelliserat.
6. Låt kotletterna vila 2 minuter och servera sedan med äpplet, senapen och grönsakerna.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; skiva kallt till smörgåsar eller värm upp en gång tills det är genomhett. Innehåller mjölk (smör). Vanligt misstag: tunna kotletter (1 cm) blir snabbt torra – är dina tunna, korta tillagningstiden till totalt 8–9 minuter.

Ryggbiff med vitlökschampinjoner

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Biffmiddag hemma, utan rykande stekpanna. Champinjonerna tillagas först och hålls varma medan biffen fräser.

INGREDIENSER

- 2 ryggbiffar, ca 2,5 cm tjocka (ca 200 g styck)
- 2 tsk olivolja
- ½ tsk salt och gott om svartpeppar
- 250 g champinjoner, halverade (fjärdedelade om de är stora)
- 15 g smör, smält
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 msk hackad färsk persilja
- Sallad och knaprigt bröd, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Ta ut biffarna ur kylen. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd champinjonerna i det smälta smöret, vitlöken och en krm salt. Tillaga i 6 minuter och skaka korgen en gång. Häll upp dem i en skål, rör ner persiljan och täck med folie.

3. Torka biffarna torra, gnid in dem med oljan och salta och peppra ordentligt på båda sidor.
4. Lägg biffarna i korgen och tillaga, vänd halvvägs: 7–8 minuter för blodig till rosa, 9–10 minuter för medium, 11–12 minuter för genomstekt.
5. Kontrollera med termometer om du har en: 52–55 °C för blodig till rosa, 60 °C för medium, 70 °C för genomstekt.
6. Låt biffarna vila på en skärbräda i 3 minuter. Lägg tillbaka champinjonerna i 1 minut så att de blir varma och servera sedan tillsammans.

Förvaring: överbliven biff håller i kylen upp till 2 dagar; skiva tunt och ät kall i en sallad eller en wrap. Innehåller mjölk (smör). Variation: högrev eller entrecôte är billigare och funkar lika bra – lägg till 1 minut om biffen är tjockare.

Lammkofta med tunnbröd och myntayoghurt

2 portioner (6 kofta) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Kryddig lammfärs formad som små korvar, serverad i varma tunnbröd med sallad och en sval myntayoghurt.

INGREDIENSER

- 300 g lammfärs
- ½ liten lök, mycket finhackad eller riven
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk mald koriander
- ½ tsk mald kanel
- ½ tsk salt
- Till myntayoghurten: 1 dl naturell eller grekisk yoghurt, 1 msk hackad mynta (eller ½ tsk myntasås), en krm salt
- Att servera till: 2 stora tunnbröd eller pitabröd, strimlad isbergssallad, skivad tomat och gurka, ¼ rödlök

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Lägg färsen, löken, vitlöken, kryddorna och saltet i en skål och blanda väl med händerna.

3. Dela i 6 delar och forma varje del till en korv, ca 10 cm lång. Trä gärna på spett.
4. Lägg kofta i korgen i ett enda lager och tillaga i 10–12 minuter, vänd halvvägs.
5. De är klara när de är väl bryntade och mitten når 75 °C, utan rosa kött.
6. Rör ihop myntayoghurten. Värm tunnbröden i airfryern i 1 minut. Fyll med sallad, kofta och yoghurt.

Förvaring: tillagad kofta håller i kylen upp till 2 dagar; råa formade kofta kan frysas upp till 3 månader (tina i kylen före tillagning). Innehåller mjölk (yoghurt) och gluten (bröd). Variation: använd nötfärs i stället för lamm.

Krispigt chilinötkött med paprika

2 portioner · Medel · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Krispiga köttremsor i en klibbig, söt och het sås – en hemmagjord version av en favorit från thaihaket, utan att djupfritera.

INGREDIENSER

- 250 g nötstek eller högrev, skuren i tunna strimlor (ca 5 mm)
- 3 msk majsstärkelse
- En krm salt
- Oljespray (eller 1 msk olja)
- 1 röd paprika, skuren i strimlor
- 1 liten lök, skivad
- Till såsen: 2 msk söt chilisås, 1 msk sojasås, 1 msk ketchup, 1 msk risvinäger (eller vitvinsvinäger), 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 tsk riven ingefära
- 2 vårlökar, skivade, och kokta ris eller nudlar, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd paprikan och löken i lite olja. Tillaga i 5 minuter och häll sedan upp i en stor skål.

3. Torka köttet torrt med hushållspapper. Vänd det i majsstärkelsen och saltet tills varje strimla är täckt, och skaka av överskottet.
4. Bred ut köttet i korgen, spraya rikligt med olja och tillaga i 8–10 minuter. Skaka var 3:e minut och spraya eventuella mjöliga fläckar.
5. Blanda under tiden såsens ingredienser i en liten kastrull och värm på spisen i 1–2 minuter tills det bubblar (eller värm i mikron i 30 sekunder).
6. Köttet är klart när det är krispigt och mörkt gyllene. Lägg det till paprikan, häll över såsen och vänd snabbt runt. Servera direkt med ris och vårlök.

Förvaring: bäst nylagat, eftersom pankon mjuknar; rester håller i kylen 1 dag. Innehåller soja och gluten (de flesta sojasåser). Vanligt misstag: vått kött eller för mycket i korgen – då blir majsstärkelsen klistrig. Torka köttet noga och tillaga i två omgångar vid behov.

Korv med paprika och lök i knapriga bröd

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 22 min · 180 °C

Gyllene korv med söt, mjuk paprika och lök, travad i knapriga frallor med senap. Enkelt, mustigt och snabbt.

INGREDIENSER

- 4 korvar av god kvalitet (t.ex. grillkorv eller falukorv i bitar)
- 1 röd och 1 grön paprika, skurna i strimlor
- 1 stor lök, skuren i ringar
- 1 tsk olivolja
- ½ tsk torkad timjan
- En krm salt
- 2 stora knapriga frallor eller 2 korta baguetter
- Grov eller mild senap, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 180 °C i 3 minuter.
2. Vänd paprikan och löken i oljan, timjanen och saltet.
3. Lägg korvarna i korgen och strö grönsakerna runt om. Tillaga i 14–16 minuter, skaka och vänd korvarna var 5:e minut.
4. Korvarna är klara när de är jämnt bryntade och mitten når 75 °C, utan rosa kött. Löken ska vara mjuk och

gyllene.

5. Dela frallorna och värm dem i airfryern i 1 minut.
6. Fyll frallorna med korv, paprika och lök och tillsätt senap.

Förvaring: tillagad korv håller i kylen upp till 2 dagar; värm upp en gång tills den är genomhett. Innehåller gluten (frallor; korv innehåller ofta ströbröd eller mjöl) och senap. Vanligt misstag: att sticka hål på korven – saften rinner ut och den blir torr. Det behövs inte.

Fläskfilémedaljonger med honung och soja

2–3 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Fläskfilé är mör och mager, och skuren i tjocka skivor blir den klar på några minuter. Den söta och salta glasyren gör den mörk och klibbig.

INGREDIENSER

- 1 fläskfilé, ca 400 g
- 2 msk sojasås
- 1 msk flytande honung
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk riven färsk ingefära
- 1 tsk neutral olja
- 1 tsk sesamfrön
- Att servera till: kokta ris eller nudlar och wokade eller ångkokta gröna grönsaker

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Putsa bort eventuell silverhinna från filén med en liten vass kniv. Skär den i medaljonger, ca 2,5 cm tjocka, och tryck varje bit försiktigt platt med handflatan.
3. Blanda sojasåsen, honungen, vitlöken, ingefäran och oljan. Vänd fläsket i hälften av glasyren.

4. Lägg medaljongerna i korgen i ett enda lager. Tillaga i 6 minuter.
5. Vänd dem, pensla med resten av glasyren och tillaga ytterligare 4–6 minuter.
6. De är klara när de är klibbiga och bryntade och mitten når 70 °C. Låt vila 2 minuter, strö över sesamfrön och servera.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; värm upp en gång tills det är genomhett, eller ät kallt med nudelsallad. Innehåller soja, sesam och gluten (de flesta sojasåser). Variation: tillsätt 1 tsk sriracha eller chilisås i glasyren för lite hetta.

Köttbullar i snabb tomatsås

2–3 portioner (16 köttbullar) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C, sedan 180 °C

Köttbullarna bryns i airfryern och blir sedan klara i en fyllig tomatsås i en liten form i samma korg. Servera med spaghetti, potatismos eller knaprigt bröd.

INGREDIENSER

- 400 g nötfärs (5–12 % fett)
- 25 g ströbröd
- 1 ägg
- 25 g parmesan (eller en annan hård ost), finriven
- 1 tsk torkad oregano
- ½ tsk salt och en krm svartpeppar
- Till såsen: 300 g passerade tomater, 1 vitlöksklyfta (pressad), ½ tsk socker, ½ tsk torkad basilika, en krm salt
- Färsk basilika och extra ost, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda färsen, ströbrödet, ägget, osten, oreganon, saltet och pepparn i en skål. Rulla till 16 bollar, stora som valnötter.

3. Lägg köttbullarna i korgen med lite mellanrum. Tillaga i 8 minuter, skaka halvvägs, tills de är bryntade.
4. Blanda såsens ingredienser i en ugnssäker form som ryms i din korg (ca 18–20 cm). Lägg i köttbullarna och vänd så att de täcks.
5. Sänk temperaturen till 180 °C och tillaga i 6–8 minuter, tills såsen bubblar och köttbullarna når 75 °C i mitten, utan rosa kött.
6. Servera med pasta eller bröd, toppat med basilika och extra ost.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; frys köttbullarna i såsen upp till 3 månader. Värm upp en gång tills det är genomhett. Innehåller gluten, ägg och mjölk. Vanligt misstag: att pressa färsen för hårt när du rullar – då blir köttbullarna täta. Rulla försiktigt med fuktiga händer.

Kasslerskivor med ananas och stekt ägg

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 20 min · 200 °C

En klassiker från pubmenyn hemma: salt kassler, söt ananas och ett mjukt ägg. Servera med ärtor och några färskpotatisar.

INGREDIENSER

- 2 kasslerskivor (ca 200 g styck, 1 cm tjocka)
- 4 ananasringar på burk, avrunna och torkade
- 1 tsk farinsocker
- 2 ägg
- Oljespray (eller lite olja)
- Svartpeppar
- Ärtor, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Klipp in i fettkanten på varje kasslerskiva var 2:a cm med sax så att den inte kröker sig.
3. Lägg kasslern i korgen och tillaga i 4 minuter. Vänd den, lägg 2 ananasringar på varje skiva och strö sockret över ananasen. Tillaga ytterligare 4–5 minuter.
4. Kasslern är klar när den är brynt vid kanterna och mitten når 70 °C. Lägg den på varma tallrikar och täck med folie.

5. Olja två små ugnssäkra portionsformar (eller en liten form), knäck ett ägg i varje och tillaga på 200 °C i 4–5 minuter, tills vitan har stelnat och gulan fortfarande är mjuk.
6. Låt äggen glida över kasslern, tillsätt svartpeppar och servera med ärtor.

Förvaring: tillagad kassler håller i kylen upp till 3 dagar; stek äggen nya. Innehåller ägg. Kassler är salt, så tillsätt inget salt. Variation: hoppa över ägget och pensla kasslern med 1 tsk honung blandad med 1 tsk grov senap innan du vänder den.

Grönsaksfyllda & vegetariska huvudrätter

Grönsaker är fantastiska i airfryern. Kanterna karamelliseras och blir söta, och konsistensen förblir fast i stället för blöt. De här middagarna är mättande nog för alla vid bordet, oavsett om man äter kött eller inte.

- Skär grönsakerna i lika stora bitar så att de blir klara samtidigt.
- Vänd dem i olja i en skål, inte i korgen.
- Skaka korgen två eller tre gånger för jämn färg.

> **Tips:** Vissa hårdostar, som parmesan, görs med animaliskt löpe. Om du lagar mat åt vegetarianer, leta efter ”vegetarisk” på förpackningen.

Halloumi med rostad paprika och örtig couscous

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Gyllene, gnisslande halloumi med söt paprika och rödlök på en bädd av citronig couscous. Väldigt lite jobb för mycket smak.

INGREDIENSER

- 225 g halloumi, skuren i 8 skivor
- 2 paprikor (valfri färg), skurna i 3 cm stora bitar
- 1 rödlök, skuren i klyftor
- 1 squash, skuren i tjocka halvmånar
- 1 msk olivolja
- 1 tsk torkad oregano
- 120 g couscous
- 1,8 dl het grönsaksbuljong
- Saften av ½ citron
- 2 msk hackad persilja eller mynta
- 1 tsk flytande honung (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd paprikan, löken och squashen i oljan, oreganon och en krm salt. Tillaga i 8 minuter och skaka en gång.

3. Lägg under tiden couscousen i en skål, häll över den heta buljongen, täck med en tallrik och låt stå i 5 minuter.
4. Skaka grönsakerna, lägg halloumiskivorna ovanpå och tillaga ytterligare 6–7 minuter, tills halloumin är gyllene i kanterna och grönsakerna är mjuka och lätt svedda.
5. Lufta couscousen med en gaffel och rör ner citronsaften och örterna.
6. Servera grönsakerna och halloumin på couscousen. Ringla över honung på halloumin om du vill.

Förvaring: grönsakerna och couscousen håller i kylen upp till 2 dagar och blir en god kall lunch; halloumin är bäst varm. Innehåller mjölk och gluten (couscous). Vanligt misstag: att lägga i halloumin från början – den blir hård och gummiaktig. Den behöver bara 6–7 minuter.

Fyllda portobellosvampar med spenat och fetaost

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 190 °C

Stora, köttiga svampar fyllda med vitlöksspenat, fetaost och ett knaprigt skal av ströbröd. Servera med sallad och knaprigt bröd.

INGREDIENSER

- 4 stora portobellosvampar
- 1 msk olivolja
- 100 g babyspenat
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 100 g fetaost, smulad
- 6 körsbärstomater, fjärdedelade
- 2 msk ströbröd
- En krm svartpeppar och ½ tsk torkad timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 190 °C i 3 minuter.
2. Ta bort svampstjälkarna och hacka dem fint. Pensla svamphattarna runt om med hälften av oljan.
3. Lägg spenaten i en skål, häll över kokande vatten från en vattenkokare, låt stå i 30 sekunder och sila av. Krama ur så mycket vatten du kan.

4. Blanda spenaten med de hackade stjälkarna, vitlöken, fetaosten, tomaterna, timjanen och pepparn.
5. Fyll hattarna (med lamellsidan uppåt) med blandningen. Blanda ströbrödet med resten av oljan och strö över.
6. Tillaga i 10–12 minuter, tills svamparna är mjuka och saftiga och toppen är gyllene.

Förvaring: i kylen upp till 1 dag; värm upp på 180 °C i 5 minuter tills det är genomhett. Innehåller mjölk och gluten. Vanligt misstag: att inte krama spenaten – då blir fyllningen vattnig. Pressa den hårt i en sil eller med händerna.

Bowls med sötpotatis och krispiga kikärtor

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Mjuk, kryddad sötpotatis och knapriga kikärtor på salladsblad med en krämig citrondressing. Mustigt, färgglatt och utan kött.

INGREDIENSER

- 2 medelstora sötpotatisar (ca 500 g), skalade och skurna i 1,5 cm stora tärningar
- 1 burk kikärtor (400 g), avrunna och torkade
- 1½ msk olivolja
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk mald spiskummin
- ½ tsk salt
- 2 nävar spenat eller blandad sallad
- ¼ rödlök, tunt skivad
- Till dressingen: 3 msk grekisk yoghurt (eller tahini för en mjölkfri version), saften av ½ citron, 1 liten vitlöksklyfta (pressad), 1–2 msk vatten, en krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd sötpotatisen och kikärtorna i oljan, paprikapulvret, spiskummin och saltet i en stor skål.

3. Häll i korgen och tillaga i 16–18 minuter. Skaka var 5:e minut.
4. Klart när sötpotatisen är mjuk inuti och gyllene i kanterna och kikärtorna är knapriga.
5. Vispa under tiden ihop dressingens ingredienser.
6. Fördela salladsbladen och löken på två skålar, toppa med den heta sötpotatisen och kikärtorna och ringla över dressingen.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar (kikärtorna mjuknar; krispa upp dem på 200 °C i 3 minuter). Innehåller mjölk (yoghurt) eller sesam (tahini). Variation: lägg på 100 g smulad fetaost eller en skivad avokado.

Snabb falafel med hummus och pitabröd

2–3 portioner (12 falafel) · Medel · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Örtig falafel gjord på en burk kikärtor, krispig utanpå och mjuk inuti. Stoppa i pitabröd med hummus och sallad.

INGREDIENSER

- 1 burk kikärtor (400 g), avrunna och torkade mycket noga
- ½ liten lök, grovhackad
- 1 vitlöksklyfta
- En stor näve persilja och/eller koriander (ca 15 g)
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk mald koriander
- ½ tsk salt
- 3 msk vetemjöl
- ½ tsk bakpulver
- Oljespray (eller 1 msk olja)
- Att servera till: 4 pitabröd, 4 msk hummus, strimlad isbergssallad, skivad tomat och gurka

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.

2. Lägg löken, vitlöken och örterna i en matberedare och kör tills det är finhackat. Tillsätt kikärtorna, kryddorna och saltet och pulsera tills det ser ut som grova smulor (inte en slät smet).
3. Rör ner mjölet och bakpulvret. Krama lite i handen: det ska hålla ihop. Om det är för blött, tillsätt 1 msk mjöl till.
4. Forma 12 små biffar, ca 1,5 cm tjocka.
5. Lägg dem på ett bakplåtspapper i korgen, spraya rikligt med olja och tillaga i 12 minuter. Vänd halvvägs och spraya igen.
6. De är klara när de är djupt gyllene och fasta. Värm pitabröden i 1 minut och fyll sedan med hummus, sallad och falafel.

Förvaring: i kylen upp till 3 dagar; frys tillagad falafel upp till 2 månader och värm direkt från fryst på 190 °C i 8 minuter tills den är genomhett. Innehåller gluten (mjöl, pitabröd) och sesam (hummus). Vanligt misstag: våta kikärtor – då blir smeten för mjuk att forma. Torka dem noga med hushållspapper.

Klibbig sesamblomkål med ris

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Krispiga blomkålsbuketter vända i en söt sesamsås med vitlök. Serverad på ris blir det en middag i takeaway-stil, gjord på en enda grönsak.

INGREDIENSER

- 1 medelstor blomkål (ca 600 g), delad i munsbitar
- 3 msk majsstärkelse
- 4 msk vatten
- En krm salt
- Oljespray (eller 1 msk olja)
- Till såsen: 2 msk sojasås, 2 msk flytande honung (eller lönnsirap), 1 msk risvinäger, 1 tsk sesamolja, 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 tsk riven ingefära
- 2 tsk sesamfrön och 2 vårlökar (skivade), att servera till
- 2 påsar färdigkokt ris (250 g styck), eller ris kokat som du brukar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda majsstärkelsen, vattnet och saltet i en stor skål till en tunn smet. Tillsätt blomkålen och vänd tills den är täckt.

3. Bred ut buketterna i korgen (i två omgångar vid behov), spraya med olja och tillaga i 14–16 minuter. Skaka var 5:e minut.
4. Låt under tiden såsens ingredienser sjuda i en liten kastrull i 2 minuter tills den tjocknat lite. Värm riset enligt anvisningen på förpackningen.
5. Blomkålen är klar när den är gyllene och krispig i kanterna och mör när du sticker i den med en kniv.
6. Vänd blomkålen i såsen, strö över sesamfrön och vårlök och servera på riset.

Förvaring: bäst nylagat; rester håller i kylen 1 dag. Innehåller soja, sesam och gluten (de flesta sojasåser). Variation: tillsätt 1 tsk chilisås i såsen, eller använd broccolibuketter och tillaga i 10–12 minuter.

Krispig gnocchi med körsbärstomater och mozzarella

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Färdig gnocchi från butiken går direkt från förpackningen ner i airfryern och blir krispig och gyllene. Med sylt-mjuka tomater och smältande mozzarella smakar det som en lat pizza.

INGREDIENSER

- 1 förpackning färsk potatisgnocchi (500 g)
- 1 msk olivolja
- 250 g körsbärstomater
- 1 vitlöksklyfta, skivad
- ½ tsk torkad oregano
- En krm salt och svartpeppar
- 1 klot mozzarella (125 g), rivet i bitar
- Några färska basilikablad

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd gnocchin i hälften av oljan och dela de som sitter ihop. Tillaga i 8 minuter och skaka två gånger.
3. Vänd tomaterna i resten av oljan, vitlöken, oreganon, saltet och pepparn. Lägg i korgen och tillaga ytterligare 5 minuter, tills tomaterna börjar spricka.

4. Häll allt i en ugnssäker form som ryms i korgen (eller låt det ligga kvar i korgen på ett bakplåtspapper), strö över mozzarellan och tillaga i 2–3 minuter, tills den har smält.
5. Strö över basilika och servera direkt.

Förvaring: bäst nylagat; rester håller i kylen 1 dag och värms på 180 °C i 5 minuter tills de är genomheta. Innehåller gluten och mjölk. Vanligt misstag: att koka gnocchin först – det behövs inte; kokt gnocchi förblir mjuk och fastnar.

Krispig tofu med söt chili och grönsaker

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Tror du att du inte gillar tofu? Testa den så här. Airfryern gör ytan krispig och gyllene, och en klibbig sås knyter ihop allt.

INGREDIENSER

- 1 block fast tofu (280 g)
- 1 msk sojasås
- 1 msk majsstärkelse
- 1 tsk neutral olja
- 1 röd paprika, skuren i bitar
- 150 g sockerärtor eller sugar snaps
- 3 msk söt chilisås
- 1 msk limesaft
- Att servera till: kokta ris eller nudlar, hackad koriander, några hackade jordnötter (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Linda in tofun i en ren kökshandduk eller hushållspapper och tryck fast med händerna (eller ställ en tung kastrull ovanpå) i 5 minuter för att pressa ut vattnet. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Skär tofun i 2 cm stora tärningar. Vänd dem i sojasåsen och sedan i majsstärkelsen tills de är täckta.

3. Bred ut tofun i korgen, ringla över oljan och tillaga i 8 minuter. Skaka en gång.
4. Lägg i paprikan och sockerärtorna, skaka väl och tillaga ytterligare 5–6 minuter.
5. Tofun är klar när den är gyllene och krispig utanpå; grönsakerna ska fortfarande ha lite bett.
6. Blanda den söta chilisåsen med limesaften, vänd runt allt och servera på ris eller nudlar.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar (tofun mjuknar lite). Innehåller soja och gluten (de flesta sojasåser); jordnötter om de används. Vanligt misstag: att hoppa över pressningen – blöt tofu blir aldrig krispig.

Quesadillas med svarta bönor, majs och ost

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 180 °C

Krispiga tortillabröd fyllda med kryddiga bönor, majs och smältande ost. Servera skurna i trianglar med salsa och gräddfil.

INGREDIENSER

- 4 medelstora tortillabröd av vete
- 1 burk svarta bönor (400 g), avrunna och sköljda
- 100 g majs (på burk och avrunnen, eller fryst och upptinad)
- 1 tsk mald spiskummin
- ½ tsk rökt paprikapulver
- 2 vårlökar, skivade
- 100 g lagrad ost (t.ex. Herrgård eller cheddar), riven
- Oljespray
- Att servera till: tomatsalsa, gräddfil, limeklyftor

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 180 °C i 3 minuter.
2. Mosa hälften av bönorna grovt med en gaffel i en skål. Rör ner resten av bönorna, majsen, spiskummin, paprikapulvret och vårlöken.

3. Bred en fjärdedel av blandningen över ena halvan av varje tortilla, strö över en fjärdedel av osten och vik ihop till en halvmåne.
4. Spraya båda sidor med olja. Lägg 2 quesadillas i korgen (eller så många som ryms platta).
5. Tillaga i 3 minuter, vänd försiktigt med en stekspade och tillaga ytterligare 2–3 minuter, tills de är gyllene och krispiga och osten har smält. Upprepa med resten.
6. Skär varje i 3 trianglar och servera med salsa, gräddfil och lime.

Förvaring: fyllningen håller i kylen upp till 3 dagar; tillaga quesadillorna nya. Innehåller gluten och mjölk. Tips: om det översta tortillabrödet lyfter i fläkten kan du hålla ner det med ett litet metallgaller eller en tandpetare. Variation: lägg till en näve hackad paprika eller kokt spenat i fyllningen.

Squashplättar med fetaost och mynta

2 portioner (8 plättar) · Enkelt · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min (30 min i två omgångar) · 200 °C

Lätta, gyllene plättar fulla av riven squash, salt fetaost och färsk mynta. Servera med tomatsallad och en klick yoghurt.

INGREDIENSER

- 2 medelstora squash (ca 400 g), grovt rivna
- ½ tsk salt
- 100 g fetaost, smulad
- 2 vårlökar, fint skivade
- 1 msk hackad mynta (eller 1 tsk torkad)
- Fint riven skal av ½ citron
- 1 ägg
- 60 g vetemjöl
- ½ tsk bakpulver
- Oljespray (eller 1 msk olja)
- Att servera till: naturell yoghurt, tomatsallad

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda den rivna squashen med saltet i en sil och låt stå i 5 minuter. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Krama squashen hårt i en ren kökshandduk för att få bort så mycket vätska som möjligt.

3. Blanda squashen, fetaosten, vårlöken, myntan, citronskalet, ägget, mjölet och bakpulvret till en tjock smet i en skål.
4. Klä korgen med bakplåtspapper. Släpp rågade matskedar av smeten på pappret (alla 8 om de ryms med mellanrum, annars 4 åt gången) och platta till varje till ca 1,5 cm tjocka.
5. Spraya med olja och tillaga i 8–10 minuter, vänd halvvägs, tills de är gyllene och fasta i mitten. Upprepa med resten av smeten.
6. Servera varma med yoghurt och en tomatsallad.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; värm upp på 180 °C i 4 minuter tills de är genomheta. Innehåller mjölk, ägg och gluten. Vanligt misstag: att inte krama squashen – då blir plättarna mjuka och faller isär.

Allt i en korg & snabba tillbehör

Under de mest hektiska kvällarna är den bästa middagen den som blir klar i en enda korg och nästan inte lämnar något att diska. De fem första recepten i det här kapitlet är kompletta måltider. De fyra sista är snabba tillbehör som gör vilken bit kyckling, fisk eller kött från de tidigare kapitlen till en hel tallrik.

> **Tips:** En ugnssäker form eller en liten kakform (ca 18–20 cm, med minst 2 cm luft runt om i korgen) är mycket användbar till middagar i en korg med sås eller saft. Använd grytvantar när du lyfter ut den – den blir mycket het.

Kompletta middagar

Kyckling, chorizo och paprika i en korg

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Rökig chorizo ger kycklingen och paprikan smak medan de tillagas tillsammans. Servera med knaprigt bröd som får dra åt sig den röda, paprikarika saften.

INGREDIENSER

- 4 benfria kycklinglårfiléer utan skinn (ca 450 g), skurna i 3 cm stora bitar
- 70 g rå chorizo, skuren i 1 cm tjocka skivor
- 1 röd och 1 gul paprika, skurna i 3 cm stora bitar
- 1 rödlök, skuren i klyftor
- 1 msk olivolja
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk torkad oregano
- ½ tsk salt
- 2 msk hackad persilja och knaprigt bröd, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Lägg allt utom persiljan och brödet i en stor skål och blanda väl.

3. Häll i korgen (eller i en ugnssäker form i korgen, så att saften tas om hand) och bred ut.
4. Tillaga i 15–17 minuter, skaka eller rör om var 5:e minut.
5. Det är klart när kycklingen är gyllene och når 75 °C i den tjockaste biten, utan rosa inuti, och paprikan är mjuk och svedd i kanterna.
6. Strö över persilja och servera med bröd.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; frys upp till 2 månader. Värm upp en gång tills det är genomhett. Innehåller gluten (bröd). Variation: lägg i en avrunnen burk stora vita bönor (400 g) de sista 5 minuterna för en mer mättande middag utan bröd.

Lax, sparris och körsbärstomater i en korg

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 17 min · 200 °C

En fräsch, färgglad middag med väldigt lite jobb. När sparrisen inte är i säsong funkar broccolini eller haricots verts lika bra.

INGREDIENSER

- 2 laxfiléer med skinn (ca 120 g styck)
- 200 g grön sparris, de träiga ändarna avbrutna
- 150 g körsbärstomater
- 1 msk olivolja
- Fint riven skal och saft av ½ citron
- 1 tsk torkad dill (eller 1 msk hackad färsk dill)
- En krm salt och svartpeppar
- Varm färskpotatis eller knaprigt bröd, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd sparrisen och tomaterna i hälften av oljan och en krm salt.
3. Torka laxen torr och gnid in den med resten av oljan, citronskalet, dillen, saltet och pepparn.
4. Lägg grönsakerna i korgen och lägg laxen ovanpå med skinnsidan nedåt. Tillaga i 9–11 minuter.

5. Klart när laxen faller isär lätt i den tjockaste delen, sparrisen är mör med lite bett kvar och tomaterna börjar spricka.
6. Pressa över citronsaften och servera.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; mycket gott kallt som sallad. Innehåller fisk. Vanligt misstag: mycket tjock sparris kan behöva 2 minuter extra – tillaga den ensam i 2 minuter innan du lägger i laxen.

Korv, stora vita bönor och tomat i en korg

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 25 min · 200 °C, sedan 180 °C

En värmande, grytlik middag utan en enda kastrull på spisen. Korven bryns först och blir sedan klar i en rökig tomat- och bönsås.

INGREDIENSER

- 4 fläskkorvar, varje skuren i 3 bitar
- 1 liten rödlök, skuren i tunna klyftor
- 1 burk stora vita bönor (400 g), avrunna
- 200 g körsbärstomater, halverade
- 1,5 dl passerade tomater
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk torkad timjan
- En näve babyspenat (ca 50 g)
- En krm salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Lägg korvbitarna och löken i en ugnssäker form som ryms i korgen. Tillaga i 8 minuter och rör om en gång, tills korven är brynt.

3. Rör ner bönorna, tomaterna, de passerade tomaterna, vitlöken, paprikapulvret, timjanen, saltet och pepparn.
4. Sänk temperaturen till 180 °C och tillaga i 8–10 minuter, rör om halvvägs, tills det bubblar.
5. Kontrollera att korven når 75 °C i mitten, utan rosa kött.
6. Rör ner spenaten tills den vissnar och servera i skålar, gärna med bröd.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; frys upp till 3 månader. Värm upp en gång tills det är genomhett. Korv innehåller ofta gluten (ströbröd eller mjöl) – kolla förpackningen. Variation: för en vegetarisk version, använd vegokorv och lägg i den bara de sista 10 minuterna.

Räkor och chorizo med ris i en korg

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 20 min · 200 °C

En snabb middag inspirerad av spanska risrätter, gjord på färdigkokt ris. Chorizon avger sin rökiga olja och färgar allt varmt orange.

INGREDIENSER

- 70 g rå chorizo, tärnad
- 1 röd paprika, tärnad
- 2 vårlökar, skivade
- 2 påsar färdigkokt ris (250 g styck), naturellt eller med tomat
- ½ tsk rökt paprikapulver
- ¼ tsk mald gurkmeja
- 1 dl het kyckling- eller grönsaksbuljong
- 200 g råa skalade stora räkor (upptinade om de är frysta)
- 100 g frysta ärtor
- Citronklyftor och hackad persilja, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Lägg chorizon och paprikan i en ugnssäker form som ryms i korgen. Tillaga i 4 minuter, tills chorizon avger

sin olja.

3. Luckra upp riset i påsen med fingrarna. Rör ner det i formen tillsammans med vårlöken, paprikapulvret, gurkmejan och buljongen.
4. Tillaga i 4 minuter. Rör ner räkorna och ärtorna och tryck ner dem i riset.
5. Tillaga ytterligare 5–6 minuter, rör om en gång, tills räkorna är rosa överallt och riset är genomhett.
6. Servera med citronklyftor och persilja.

Förvaring: ät samma dag. Om du har rester, kyl ner dem snabbt, förvara i kylen högst 1 dag och värm upp en gång tills de är genomheta – kokt ris måste hanteras varsamt. Innehåller kräftdjur. Variation: använd 200 g tärnad kycklingfilé i stället för räkor, tillsatt med riset, och kontrollera att den når 75 °C.

Citronpepprad kyckling med squash och rödlök

2 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 7 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Munsbitar av kycklingfilé med mjuk squash, söt rödlök och gott om svartpeppar och citron. Fräscht och enkelt.

INGREDIENSER

- 2 kycklingfiléer (ca 300 g), skurna i 3 cm stora bitar
- 1 stor squash, skuren i 2 cm tjocka halvmånar
- 1 rödlök, skuren i klyftor
- 1 msk olivolja
- Fint riven skal av 1 citron och saften av ½
- 1 tsk grovmald svartpeppar
- ½ tsk vitlökspulver
- ½ tsk salt
- Couscous, ris eller tunnbröd, att servera till

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Blanda kycklingen, squashen och löken med oljan, citronskalet, pepparn, vitlökspulvret och saltet.
3. Bred ut i korgen och tillaga i 14–16 minuter. Skaka var 5:e minut.
4. Klart när kycklingen är gyllene och vit hela vägen igenom (75 °C) och squashen är mjuk med bruna

kanter.

5. Pressa över citronsaften och servera.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar. Värm upp en gång tills det är genomhett. Vanligt misstag: att skära squashen för små – den blir mosig innan kycklingen är klar. Låt bitarna vara stora.

Snabba tillbehör

Krispiga krossade potatisar med vitlök

2–3 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Små potatisar som mjukats i mikron, krossats platta och krispats i airfryern. Knaprig kant, mjuk mitt – de passar till allt.

INGREDIENSER

- 500 g små färskpotatisar, ungefär lika stora
- 1 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- ½ tsk havssalt och en krm svartpeppar
- ½ tsk torkad rosmarin eller timjan
- 1 msk hackad persilja (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg potatisen i en mikrovågssäker skål med 2 msk vatten. Täck med en tallrik och mikra på full effekt i 6–8 minuter, tills en kniv glider in lätt. Häll av vattnet.
2. Sätt under tiden airfryern på 200 °C i 3 minuter.
3. Lägg potatisen på en skärbräda och tryck på var och en med botten av ett glas eller en potatisstöt tills den är ca 1,5 cm tjock.

4. Blanda oljan, vitlöken, saltet, pepparn och örterna. Pensla över båda sidor av potatisen.
5. Lägg i korgen i ett enda lager och tillaga i 10–12 minuter, tills den är djupt gyllene och knaprig i kanterna.
6. Strö över persilja och servera.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; krispa upp på 200 °C i 4–5 minuter. Vanligt misstag: att krossa dem när de fortfarande är råa i mitten – då går de sönder i bitar. Se till att de är helt mjuka först. Variation: tillsätt lite riven parmesan de sista 2 minuterna.



Krossad potatis: knaprig kant, mjuk mitt.

Foto: Gzen92 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Rostad broccoli med vitlök och parmesan

2–3 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 3 min · Total tid: 12 min · 200 °C

Broccoli med krispiga, nötiga kanter – även den som inte är så förtjust i broccoli brukar gilla den så här.

INGREDIENSER

- 1 broccoli (ca 350 g), delad i buketter
- 1 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- En krm salt och chiliflakes
- 15 g parmesan (eller en annan hård ost), finriven
- Lite citronsaft

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 200 °C i 3 minuter.
2. Vänd broccolin i oljan, vitlöken, saltet och chilin.
3. Tillaga i 6–8 minuter, skaka halvvägs, tills den är mör med krispiga, bruna toppar.
4. Häll upp i en skål, strö över osten och pressa över lite citron och servera.

Förvaring: i kylen upp till 2 dagar; ät kall i sallader. Innehåller mjölk. Vanligt misstag: blöt broccoli – om du sköljer den, torka den noga, annars ångas den i stället för att rostas.

Honungsrostade morötter och palsternacka

3–4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 22 min · 190 °C

Söta, klibbiga rotfrukter som smakar söndagsmiddag, vilken dag i veckan som helst. Perfekt till fläskkotletter, korv eller kyckling.

INGREDIENSER

- 3 medelstora morötter (ca 300 g)
- 2 medelstora palsternackor (ca 300 g)
- 1 msk olivolja
- ½ tsk salt och en krm svartpeppar
- ½ tsk torkad timjan
- 1 msk flytande honung

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 190 °C i 3 minuter.
2. Skala morötterna och palsternackorna och skär dem i stavar, ca 1,5 cm tjocka och 7 cm långa. Skär bort den träiga kärnan på stora palsternackor.
3. Vänd i oljan, saltet, pepparn och timjanen.
4. Tillaga i 12 minuter och skaka två gånger.
5. Ringla över honungen, skaka väl och tillaga ytterligare 3–4 minuter, tills de är möra och karamelliserade i kanterna.

Förvaring: i kylen upp till 3 dagar; värm upp på 190 °C i 4–5 minuter tills det är genomhett. Variation: använd lönnsirap i stället för honung, eller tillsätt 1 tsk grov senap i honungen. Vanligt misstag: att tillsätta honungen för tidigt – den bränns innan grönsakerna är mjuka.

Snabbt vitlöks- och örtbröd

2–4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 11 min · 180 °C

Gyllene, smörigt vitlöksbröd som är klart på några minuter. Alldeles perfekt till köttbullarna, räkorna och middagarna i en korg i den här boken.

INGREDIENSER

- 1 liten baguette eller 2 halvbakade frallor (ca 150 g)
- 40 g smör, rumsvarmt
- 1 stor vitlöksklyfta, pressad
- 1 msk hackad persilja (eller 1 tsk torkade blandade örter)
- En krm salt
- 30 g riven mozzarella eller lagrad ost (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt airfryern på 180 °C i 3 minuter.
2. Blanda smöret, vitlöken, persiljan och saltet.
3. Skär brödet på mitten på längden (eller i tjocka skivor, inte riktigt hela vägen igenom) så att det ryms i korgen.
4. Bred vitlökssmöret över snittytorna. Lägg på ost om du vill.
5. Tillaga med snittytan uppåt i 4–6 minuter, tills det är gyllene och knaprigt i kanterna (och osten bubblar).

Förvaring: bäst varmt; vitlökssmöret håller i kylen upp till 1 vecka och kan frysas i 3 månader. Innehåller gluten och mjölk. Vanligt misstag: att tillaga på högre temperatur – kanterna bränns innan smöret hinner dra in.

Tids- och temperaturtabell & felsökning

Använd det här kapitlet när du lagar något utan recept. Tabellen ger en utgångspunkt för 49 vardagliga livsmedel. Kom ihåg de gyllene reglerna från kapitel 2: förvärm i 3 minuter, tillaga i ett enda lager, skaka eller vänd halvvägs och kolla 2–3 minuter före slutet första gången.

Tider och temperaturer för 49 vardagliga livsmedel

Tiderna gäller en förvärmd airfryer med korg på ca 4–6 liter. Modeller av ugnstyp och den nedre falsen kan behöva 1–3 minuter extra.

Kyckling och fågel

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Kycklingfilé, hel	Ca 150–180 g, tillplattad till 2 cm	190 °C	15–18 min, vänd halvvägs	75 °C i mitten
Kycklingfilé i strimlor	1 cm tjocka	200 °C	10–12 min, skaka	75 °C, vit hela vägen igenom

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Minifiléer av kyckling	Hela	200 °C	9–10 min, vänd halvvägs	75 °C
Benfria kycklinglår	Utbredda platta	200 °C	16–18 min, vänd halvvägs	75 °C, gyllene kanter
Kycklinglår med ben och skinn	Hela	190 °C	22–25 min, vänd halvvägs	75 °C nära benet, krispigt skinn
Kycklingklubbor	Hela, med skinn	190 °C	22–25 min, vänd två gånger	75 °C nära benet
Kycklingvingar	Delade, torkade	200 °C	20–22 min, skaka två gånger	75 °C, krispigt skinn
Kycklingbitar på spett	3 cm stora tärningar	200 °C	12–14 min, vänd halvvägs	75 °C
Kalkonbröstfilé	1–1,5 cm tjock	190 °C	10–12 min, vänd halvvägs	75 °C

Fisk och skaldjur

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Laxfilé	Ca 120 g, 2,5–3 cm tjock	200 °C	8–10 min	Faller lätt isär, ogenomskinlig
Torsk- eller koljafilé	Ca 140 g, tjock	200 °C	10–12 min	Faller lätt isär
Tunn vit fiskfilé	Pangasius, rödspätta, sej, ca 1 cm	200 °C	7–8 min	Faller lätt isär
Makrill- eller öringfilé	Med skinn	200 °C	6–8 min	Krispigt skinn, köttet faller isär
Stora räkor, råa	Skalade	200 °C	5–7 min, skaka	Rosa överallt, krökta
Fryst panerad fiskfilé	Direkt från fryst	200 °C	14–16 min, vänd halvvägs	Gyllene, genomhett inuti
Fiskkakor, hemgjorda	1,5 cm tjocka	200 °C	9–10 min, vänd halvvägs	Gyllene, fasta i mitten

Nötkött, fläsk och lamm

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Ryggbiff eller högrev	2,5 cm tjock	200 °C	7–8 min blodig till rosa, 9–10 min medium	52–55 °C blodig till rosa, 60 °C medium
Nötstrimlor, panerade	5 mm tjocka	200 °C	8–10 min, skaka	Krispiga och bryntade
Hamburgare av nötfärs, hemgjorda	Ca 120 g, 2 cm tjocka	190 °C	10–12 min, vänd halvvägs	75 °C, inget rosa
Köttbullar	Valnötsstora	200 °C	8–10 min, skaka	75 °C
Fläskkarrékotletter, benfria	2 cm tjocka	200 °C	12–14 min, vänd halvvägs	70 °C
Fläskfilémedaljonger	2,5 cm tjocka	200 °C	10–12 min, vänd halvvägs	70 °C
Fläskkorv	Vanlig storlek	180 °C	14–16 min, vänd ofta	75 °C, jämnt brynta

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Kasslerskiva	1 cm tjock	200 °C	8–10 min, vänd halvvägs	70 °C
Baconskivor	Vanligt bacon	180 °C	6–9 min	Så krispiga du vill
Lammkotletter	2 cm tjocka	200 °C	8–10 min, vänd halvvägs	Väl bryntade; rosa eller genomstekta som du vill
Lammkofta	10 cm långa	200 °C	10–12 min, vänd halvvägs	75 °C

Grönsaker, potatis och vegetariskt

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Broccolibuketter	Munsbitar, 1 msk olja	200 °C	6–8 min, skaka	Möra, krispiga toppar
Blomkålsbuketter	Munsbitar	200 °C	12–15 min, skaka	Gyllene kanter, möra

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Paprika och lök	Strimlor eller 3 cm bitar	200 °C	10–12 min, skaka	Mjuka, svedda kanter
Squash	2 cm halvmånar	200 °C	10–12 min, skaka	Mjuk, bruna kanter
Sparris	Medeltjocka stjälkar	200 °C	6–8 min	Mör med lite bett
Haricots verts	Putsade	200 °C	7–8 min, skaka	Möra, några bruna fläckar
Champinjoner	Halverade	200 °C	6–8 min, skaka	Gyllene, saftiga
Körsbärstomater	Hela	200 °C	5–6 min	Börjar spricka
Minimajskolvar	Penslade med olja	200 °C	12–15 min, vänd	Möra, gyllene fläckar
Morots- och palsternackastavar	1,5 cm tjocka	190 °C	15–16 min, skaka	Möra, karamelliserade

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Sötpotatistärningar	1,5 cm	200 °C	16–18 min, skaka	Mjuka inuti, gyllene kanter
Små färskpotatisar, halverade	Råa, 1 msk olja	200 °C	18–20 min, skaka	Mjuka inuti, gyllene utanpå
Bakad potatis	Medelstor (250 g), nålad med gaffel	200 °C	40–45 min (eller mikra 6 min, sedan 12–15 min)	Mjuk när du trycker
Halloumi	1 cm tjocka skivor	200 °C	6–8 min	Gyllene i kanterna
Fast tofu	2 cm tärningar, pressade	200 °C	12–14 min, skaka	Gyllene och krispig
Kikärtor, på burk	Avrunna, torkade, 1 tsk olja	200 °C	14–16 min, skaka	Knapriga

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Färsk gnocchi	Direkt från förpackningen, 1 tsk olja	200 °C	10–13 min, skaka	Gyllene och krispig
Ägg i portionsform	Oljad form	200 °C	4–5 min	Vitan stelnad, gulan mjuk

Bröd och uppvärmning

Livsmedel	Storlek / förberedelse	Temperatur	Tid	Klart när
Vitlöksbröd	Halverad baguette	180 °C	4–6 min	Gyllene kanter
Wraps, pitabröd, naan (uppvärmning)	Hela	180 °C	1–2 min	Varma och mjuka
Överbliven pizza	Bitar	180 °C	3–4 min	Krispig botten, het ost
Överblivet tillagat kött eller gryta	I en ugnssäker form	180 °C	6–10 min, rör om halvvägs	Genomhett hela vägen (bara en gång)

Tips: Skriv dina egna tider i marginalen eller på en lapp inuti ett köksskåp. Efter några veckor har du en tabell som är gjord precis för din airfryer.

Felsökning

Maten är blöt eller blek

- **För mycket i korgen.** Tillaga i ett enda lager, i två omgångar vid behov.
- **Maten var blöt.** Torka kött, fisk, tofu och grönsaker torra med hushållspapper innan du oljar.
- **Ingen olja.** Lite spray eller 1 tsk olja är det som gör maten gyllene.
- **Ingen förvärmning.** Förvärm i 3 minuter så att maten börjar bli krispig direkt.
- **Inte skakad.** Skaka eller vänd halvvägs så att varje sida får het luft.
- **Såsig mat.** Tillsätt såser på slutet, eller tillaga i en form och räkna med ett mjukare resultat.

Maten är torr

- **För lång tillagning.** Kolla 2–3 minuter före slutet och använd en termometer: ta ut kyckling vid 75 °C och fläsk vid 70 °C.
- **Ojämn tjocklek.** Platta ut kycklingfiléer till jämna 2 cm, eller använd lår, som förblir saftigare.
- **För magert och inget skal.** En marinad med lite olja, yoghurt eller en glasyr skyddar magert kött.

- **Ingen vila.** Låt biffar, kotletter och kycklingfiléer vila 2–3 minuter innan du skär.
- **Små, tunna bitar på låg temperatur.** Tunn mat blir bäst varmt och snabbt (200 °C).

Bränd utanpå, rå inuti

- **För hög temperatur för storleken.** För tjocka bitar (kyckling med ben, stora kotletter, bakad potatis), sänk till 180–190 °C och tillaga lite längre.
- **Socker tillsatt för tidigt.** Honung, söt chilisås, ketchup och glasyrer bränns snabbt. Tillsätt dem halvvägs eller de sista 3–5 minuterna.
- **Maten för nära värmeelementet.** I modeller av ugnstyp, använd mellersta eller nedre falsen för tjock mat. I modeller med korg, stapla inte maten högt.
- **Ströbrödet brynes för fort.** Sänk till 180 °C, eller täck löst med en bit folie (stoppad ordentligt så att den inte kan blåsa upp i fläkten) under en del av tiden.
- **Fryst i mitten.** Tina kött och fisk helt i kylen först, om inte förpackningen säger ”tillagas från fryst”.

Andra vanliga problem

Problem	Varför det händer	Vad du gör
Vit rök	Fett droppar ner i lådan och bränns	Töm fettet mellan omgångarna; häll 2–3 msk vatten i lådan under korgen när du lagar fet mat.
Svart rök	Något brinner, eller papper har rört vid värmeelementet	Stäng av och dra ur sladden direkt. Låt den svalna och kolla inuti. Använd aldrig löst papper utan mat på.
Maten fastnar i korgen	Ingen olja, eller en sliten beläggning	Pensla korgen lätt med olja, eller använd bakplåtspapper eller en silikonmatta.
Paneringen lossnar	Maten för blöt, eller vänd för tidigt	Torka maten, tryck fast paneringen ordentligt och vänta tills undersidan har stelnat innan du vänder.
Lätt mat blåser omkring	Fläkten lyfter den (spenat, tunna tortillabröd, löst papper)	Tynga ner med tyngre mat, eller håll fast den med ett litet metallgaller eller en tandpetare.
Ojämn färg	Bitar av olika storlek, eller ingen skakning	Skär lika stora bitar och skaka två eller tre gånger.

Checklista: innan du trycker på start

- □ Airfryern står på ett plant, värmetåligt underlag med utrymme runt om
- □ Lådan är tom på gammalt fett
- □ Förvärmd i 3 minuter

- □ Maten är torkad och lätt oljad
- □ Ett enda lager, med utrymme mellan bitarna
- □ Papper eller matta tyngs ner av maten
- □ Timern är ställd – och en påminnelse om att skaka eller vända halvvägs
- □ Termometern är redo för kött